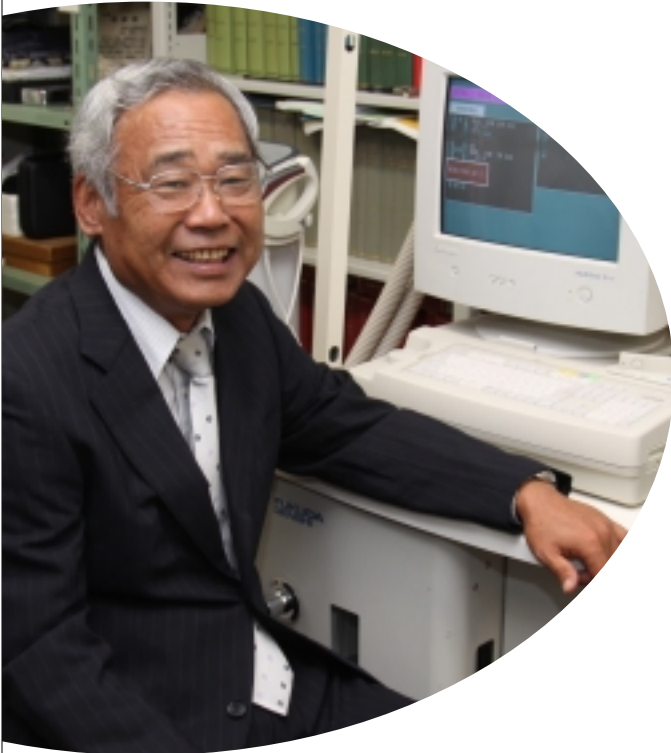


関西学院大学 スカイセミナー

Sky Seminar



Vol 75 肥満と健康

## 肥満と健康について

体内に貯蔵された脂肪は、ともすれば悪役のように思われています。しかしながら、普通の人でも成人男性で15～20%、成人女性で20～25%程度の体脂肪量率<sup>①</sup>が貯蔵されており、そこから免疫に関係した物質や生活習慣病を予防する物質が分泌され、人体にとって重要な機能を果たしています。同時に、脂肪からは様々な生理活性物質<sup>②</sup>（サイトカイン）も分泌され、内分泌や代謝異常、動脈硬化の進展に関与していますので、過剰に蓄積した場合により、呼吸器系、循環器系、消化器系、内分泌代謝系、婦人科系、整形外科系の疾患や異常を合併しやすいといわれています。

肥満とは成人の場合、男性で体重の25%以

上、女性で30%以上の体脂肪量率<sup>③</sup>が過剰に蓄積した状態とされています。肥満度<sup>④</sup>の評価法には、生体に極微弱な電気を伝導させた際の抵抗から体脂肪量率<sup>⑤</sup>を測定する電気抵抗インピーダンス法や身長と体重から評価するボディマス・インデックス（BMI）があります。BMIは体格指数の一種ですが、身長に基づく体重の割合<sup>⑥</sup>（すなわち肥満度）から評価する方法です。体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）の式から算出した場合に、25以上を肥満、過体重<sup>⑦</sup>、18.5～25が普通とされています。

注意すべきことは、同じ体重であっても、脂肪量が多い人や、逆に筋肉量が多い人であっても、BMIの値は同じになることです。標準体

重は、身長（m）×身長（m）×22から求めることができます。22という数字は、種々の病気を総合的に評価し、そして病気に罹患する比率すなわち有病率が22の場合が統計的に最も低い傾向を示したという研究結果に基づいています。

最近ではメタボリックシンドロームや内臓脂肪蓄積症候群が、健康の維持や肥満予防の指標として頻用されています。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪面積が100cm<sup>2</sup>以上を基準とし、簡便的にはウエスト（臍の位置）の周囲径が男性で85cm以上、女性で90cm以上を一つの目安として用いられます。周囲径に加えて、血清脂質異常、血圧高値、高血糖のうち、2項目以上が基準値を超えた場合にメタボリックシンドロームと診断されています。1項目の場合にはメタボリックシンドローム予備軍とされています。

こうした情報が周知される一方で、最近では痩身指向（思考）の人が増えてきました。「太るから、必要摂取量を摂らない」「体重を気にして食べない」「朝食を摂らない」などといった女子学生も少なくありません。なかには、生命維持のために必要とされる必須体脂肪率<sup>⑧</sup>（男性5%以上、女性8%以上）を希望している学生もいます。そういった状態になると、摂食障害、月経不順、無月経、将来は骨粗しょう症、さらには寝たきりの可能性を否定できません。

肥満は健康・疾病異常を合併するリスクが高いことから注意する必要がありますが、行き過ぎた痩身指向には、将来の健康を脅かす要因も内在しています。肥満に対する正しい知識、バランスのとれた食生活が重要です。



西宮上ヶ原キャンパス  
〒662-8501 兵庫県西宮市上ヶ原一番町1番155号  
神学部 文学部 社会学部 法学部 経済学部 商学部 人間福祉学部 国際学部（2010年4月開設）

西宮聖和キャンパス  
〒662-0827 兵庫県西宮市岡田山7番54号  
教育学部

神戸三田キャンパス（KSC）  
〒669-1337 兵庫県三田市学園2丁目1番地  
総合政策学部 理工学部

### 中塘 二三生

関西学院大学  
人間福祉学部 大学院人間福祉研究科教授

なかとも ふみお

1971年日本体育大学卒業後、東京大学研究生、奈良県立医科大学へ専修生、大阪立大学大学院（研究生）で学ぶ。大阪府立看護大学教授、大阪府立大学教授を経て、2008年4月から関西学院大学教授、日本肥満学会評議員、日本体力医学会評議員、日本運動生理学会評議員など。専攻は、身体組成、行動生理学、体力医学。

「Sky Seminar」のバックナンバーは、<http://www.kwansei.ac.jp>でご覧になれます。お問い合わせ・・・TEL:0798-54-6017（広報室）